

Para su Crisol Humano:

12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

Sopa Invernal de Zanahoria y Naranja

4 Porciones

Muy agradable para el otoño, esta sopa sencilla, vibrante y sofisticada, tiene sabores complejos, pero es muy reconfortante en una noche fría. Para prepararla rápidamente hervir las zanahorias y el ajo, en lugar de freirlas. Sin embargo tostadas le dan más cuerpo y mejor sabor a la sopa. Esta receta permite una porción del "Programa 5 Al Día" por persona.

- 1 libra de zanahoria pelada, lavada, cortada en pedazos de 1/4 de pulgada
- 2 dientes de ajo, molido
- 1 lata de 14 onzas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 lata de 14 onzas de leche evaporada, desgrasada Jugo y cortezas de una naranja
- 1¼ cucharilla de condimento para pastel de zapallo*
- 1 cucharilla de pimienta negra
- ½ cucharilla de jengibre rallado
- ½ cucharilla de sal
- 1 manzana Granny Smith, fría

Precalentar el horno a 350 grados F. Cubrir suavemente las zanahorias y el ajo con aceite vegetal de cocinas y tostarlas, cubiertas, hasta que las zanahorias queden suaves, casi 1 hora. Poner las zanahorias y el ajo en una batidora, agregar el caldo de pollo y batir hasta que se haga una pasta suave. Transferir la pasta a una olla mediana, echar la leche, el jugo, cortezas y condimentos. Calentar suavemente hasta que todo quede caliente y el gusto del ajo desaparezca. Agregar agua o leche para adelgazar el caldo, de ser necesario.

Para servir, recortar la manzana lavada en palitos en forma de fósforos y dividir todo en cuatro platos. Echar la sopa sobre la manzana fría y servir de inmediato.

*En la sección condimentos, esta es una mezcla de canela, jengibre, nuez moscada y pimienta.

Análisis Nutritivo por Porción:

171 calorías
31 gramos carbohidrato
9 gramos proteína
1 gramo de grasa
0,2 gramo de grasa saturada
3 miligramos de colesterol
468 miligramos de sodio
1 gramo de fibra
6% calorías grasas
1% calorías de grasa saturada
2 porciones del "Programa 5 Al Día" por persona